



もっと野菜食べよう！
三二講座

「噛みごたえのあるものを 食べよう！」

食べものをよく噛むことは、消化・吸収を助けるばかりでなく、肥満の防止や脳の活性化など、たくさんの効果があります。

ところが、現代人の咀嚼回数は減る一方。柔らかいものばかりだと、たくさん噛まずに食べてしまいがちです。

日々の食事やおやつに噛み応えのある食材を取り入れて、よく噛む習慣を身につけましょう！



新型コロナウイルスの感染防止のため、
当分の間定員を6名とさせていただきます。

ソーシャルディスタンスを保って
ご着席ください。

まちの健康研究所「あ・し・た」
ワンポイントアドバイザー
料理研究家 大瀬由生子

12/10 (木)
14:00～14:30

12/16 (水)
14:00～14:30

場 所

ららぽーと柏の葉 北館 3F
まちの健康研究所「あ・し・た」

申し込み不要、無料、
定員 先着6名

※ 同じ内容の講座を2回実施いたします。

本講座は、原則まちの健康研究所「あ・し・た」の会員様向けとし、会員でない方の体験参加は2回までとさせていただきます。

以降は、会員登録（無料）の上、引き続きご参加くださいますようお願いいたします。

主催：まちの健康研究所「あ・し・た」 04-7197-7713

